


PREHRAMBENE PREPORUKE ZA PACIJENTE OBOLJELE OD CELIJAKIJE

Celijakija ili glutenska enteropatija nasljedni je imunološko posredovani poremećaj koji obilježava trajna nepodnošljivost glutena (bjelančevine pšenice, ječma, raži i zobi). Jedna je od najčešćih kroničnih gastroenteroloških bolesti. Konzumacijom namirnica koje sadržavaju gluten dolazi do upale tankog crijeva i malasorpcije (nedovoljna apsorpcija u organizam) važnih nutrijenata kao što su željezo, folna kiselina, kalcij i vitamini topivi u mastima (vitamin A, D, E i K).

Dugotrajnom konzumacijom namirnica koje sadržavaju gluten dolazi do oštećenja sluznice tankog crijeva što može rezultirati razvojem teških i životno ugrožavajućih bolesti. Utvrđena je dvostruko veća stopa umiranja bolesnika koji pate od neliječene celijakije u usporedbi sa skupinom zdravih ljudi. Stopa smrtnosti prvenstveno se odnosi na umiranje od posljedica malignih bolesti. Za osobe oboljele od celijakije jedini lijek je bezglutenska prehrana.

Važno je naglasiti da osobe oboljele od celijakije trebaju obratiti pažnju i na skrivene izvore glutena koji se nalaze u aditivima, industrijski prerađenoj hrani, lijekovima i oralnim higijenskim proizvodima. Znači, od velike važnosti je čitati deklaracije na proizvodima. Mnogo je namirnica koje prirodno ne sadržavaju gluten i one se mogu konzumirati bez bojazni. Raznovrstan je i sve kvalitetniji asortiman proizvoda za oboljele od celijakije koji je dostupan na tržištu (brašno, kruh, tjestenine, keksi itd.), iz kojih je gluten odstranjen, a prepoznatljivi su po ambalaži na kojoj se nalazi naziv "bez glutena" ili "gluten free" ili simbol prekriženog klasa.  Takva oznaka jamči da je gluten u toj namirnici unutar zakonom dopuštenih udjela. Hrana "bez glutena" ne smije sadržavati količinu glutena veću od 20 mg / kg u gotovom proizvodu, što za bolesnika znači da unosom takvih bezglutenskih proizvoda u velikim količinama ipak može dosegnuti "kritičnu razinu" glutena. Bezglutenska prehrana nije štetna za organizam, a gluten nije esencijalan protein, te je zamjenjiv drugim prehrambenim izvorima. Znači, bezglutenska prehrana predstavlja izbjegavanje najmanjih količina glutena u prehrani. Zabranjene su namirnice i proizvodi koji sadržavaju pšenicu, ječam, raž, zob ili njihove hibridne vrste i derivate. Osim njih zabranjeni su i pir i njegovi derivati, pšenoraž, emmer, kamut i zeleni oraščić, bulgur, kus-kus, ječmeni slad, müsli i komercijalne žitarice za doručak.

Postoje dva aspekta suplementacije u oboljelih od celijakije: nadoknada hranjivih tvari za koje je utvrđen manjak, te prevencija bolesti i stanja koje se nerijetko pojavljuju kao posljedica malnutricije (osteoporoza, anemija i grčevi mišića). Manjak kalcija i vitamina D obavezno treba nadoknaditi suplementacijom. Vrlo česta anemija, ovisno o uzroku, može se liječiti dodatcima željeza, folne kiseline, vitamina B6 i B12. Suplementacija vitamina A, E i C te nekih aminokiselina preporučuje se pri oslabljenom imunom sustavu. Suplementacija vitamina K bitna je u svrhu prevencije hemoragije i osteoporoze.

Celijakija je doživotna kronična bolest, a jedini lijek je izbjegavanje namirnica koje sadrže gluten, čak i u malim tragovima. U početku je uvijek teško prebaciti se na nov način prehrane. Međutim, izbjegavanje namirnica i hrane koja sadržava gluten je nužno. Treba pažljivo čitati deklaracije i tražiti informacije. Granica osjetljivosti na gluten i vanjskih pokazatelja štetnosti varira od osobe do osobe. Ipak i mala količina glutena u hrani (u tragovima) oboljelom od celijakije narušava zdravlje.

Oboljeli od celijakije trebaju paziti i na moguće kontaminacije namirnica. Potrebno je paziti da se ne koristi isti pribor za namirnice koje sadržavaju i ne sadržavaju gluten (npr. korištenje istog noža pri mazanju kruha pekmezom bez glutena i maslacom od kikirikija koji često može sadržavati gluten). Potrebno je dobro oprati pribor za kuhanje između pripreme hrane (tostere u kojima se peče tost, zdjele i tave u kojima se kuha tjestenina ili pravi zaprška). No, najbolje je koristiti poseban pribor za kuhanje, posebno za namirnice koje sadržavaju gluten i posebno za one koje ne sadržavaju. Potrebno je biti oprezan i kod kupovanja hrane u rinfuzi (zajedničke dozirne lopatice za namirnice sa glutenom i bez glutena). Važno je paziti da je bezglutenska hrana (brašno, tjestenina i sl.) dobro pokrivena i zatvorena prilikom pripreme hrane koja sadrži gluten (ako mijesite tijesto sa brašnom koji sadrži gluten, gluten će se raspršiti po prostoriji i može doći do kontaminacije namirnica bez glutena). Proizvode od žitarica koje ne sadržavaju gluten najbolje je pripremati kod kuće, jer su na taj način oboljeli od celijakije najsigurniji.

Namirnice koje su dopuštene i zabranjene osobama oboljelim od celijakije:

NAMIRNICE	DOPUŠTENE	RIZIČNE	ZABRANJENE
ŽITARICE I NAMIRNICE BOGATE ŠKROBOM	Kukuruz, riža, proso, heljda, amarant, brašno rogača, kvinoa, tapioka, manioka, krumpir, kesten.	Čips od krumpira Instant palenta Cornflakes s raznim dodacima	Pšenica, ječam, zob, raž, pire, pšenoraž, emmer, kamut, zeleni oraščić, bulgur, cous-cous i njihovi derivati, mekinje navedenih žitarica, ječmeni slad, müsli i žitarice za doručak napravljene od zabranjenih žitarica, tjestenina i svi pekarski proizvodi napravljeni od zabranjenih žitarica.
VOĆE	Sve vrste svježeg ili zamrznutog voća bez dodatka drugih sastojaka koji su zabranjeni, sve vrste orašastih plodova sa ili bez soli, voće u sirupu, suho ili dehidrirano voće koje nije preliveno brašnom.	Kandirano voće.	Brašnom posuto suho voće.
POVRĆE	Sve vrste povrća (sirovo, kuhano i suho), sve vrste smrznutog povrća bez dodatka drugih sastojaka koji su zabranjeni, konzervirano povrće bez dodatka arome, konzervansa i pojačivača okusa, pire rajčice, oguljena rajčica ili pasirana rajčica.	Gotova jela na bazi povrća	Povrće sa zabranjenim žitaricama, panirano povrće u zabranjenom brašnu, smrznuto povrće koje sadrži pšenicu i/ili njezine derivate.
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Svježe mlijeko ili mlijeko u tetrapaku, prirodni jogurt (punomasni ili bez masnoća), svježe vrhnje ili UHT vrhnje, svježi i zreli sirevi, čajni maslac.	Napitci na bazi mlijeka, voćni jogurt, aromatizirano UHT vrhnje za kuhanje (sa gljivama, lososom, itd.), tučeno vrhnje, kreme i pudinzi, sirni namazi, sirevi sa plijesni.	Jogurt sa sladom, žitaricama ili keksima.

NAMIRNICE	DOPUŠTENE	RIZIČNE	ZABRANJENE
MESO, RIBA I JAJA	Sve vrste mesa i ribe, svježi ili zamrznuti (bez dodatka ostalih sastojaka), pršut, konzervirane ribe prirodno, u ulju, dimljene ili zamrznute, jaja.	Čajne salame, naresci, kobasice, hrenovke i slično, meso u limenkama, umaci na bazi mesa ili ribe.	Panirano meso ili riba, uvaljano u zabranjeno brašno ili kuhano sa umacima koji sadrže brašno sa glutenom, kuhane zamrznute ribe (surimi ili imitacija raka).
PIĆA	Gazirani napitci, bezalkoholna pića i dijetna pića, čaj u filter vrećicama, čaj bez kofeina, kamilica, kava, kava bez kofeina, biljni čajevi, voćni sokovi i nektari, alkoholna pića, bijelo, rose ili crveno vino, pjenušci i šampanjci, rakija, konjak, brandi, rum, tekila i ostali alkoholni napitci (osim zabranjenih).	Voćni sirupi, pripremljene mješavine za frappe, topla čokolada, viski, pšenična vodka, gin.	Pivo, instant kava ili zamjene kave koji sadrže ječam ili ječmeni slad, zobeni napitci.
SLADILA I SLATKIŠI	Med, šećer, fruktoza, dekstroza, glukozni sirup	Čokolade, praline, kakao u prahu, sladoled, ledene voćne lizaljke.	Kupovni kolači, štrudle i savijače od pšenice, raži, ječma i zobi, instant želirani pudinzi, krem punjenja, kupovni slatkiši prekriveni pšeničnim brašnom, čokolada sa žitaricama i keksima.

NAPOMENA:

PROIZVODE ZA KOJE NISTE SIGURNI SADRŽE LI GLUTEN,
NE KONZUMIRATI!!

SIGURNI PROIZVODI BEZ GLUTENA IMAJU NAZIV "BEZ GLUTENA" ILI SIMBOL PREKRIŽENOG KLASA.



Primjer jelovnika za osobe oboljele od celijakije:

DIJETA BEZ GLUTENA			
	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
PONEDJELJAK	Bijela kava svježi sir kruh od žitarica bez glutena	Juha od povrća kuhana junetina pire krumpir špinat	Pileći file na naglo varivo od povrća* kruh od žitarica bez glutena
UTORAK	Čaj od kamilice omlet od jaja kruh od žitarica bez glutena	Juha od brokule pirjani pureći file pirjana riža salata od cikle	Tijesto (bez glutena) sa sirom kompot od jabuka
SRIJEDA	Jogurt tekući rižine žitarice bez glutena banana	Juha od piletine pileći perkelt* makaroni bez glutena salata zelena kruh od žitarica bez glutena	Mlijeko žuti žganci (bez glutena u tragovima) naranča
ČETVRTAK	Čaj od mente riža na mlijeku jabuka	Juha od povrća pečena svinjetina rizi-bizi salata od rajčice	Piletina pečena pirjano povrće (patlidžan, tikvice, luk i paprika) limunada
PETAK	Bijela kava maslac (20 g) med kruh od žitarica bez glutena	Juha od rajčice pirjani file oslića blitva lešo s krumpirom kruh od žitarica bez glutena	Špageti bolognese* (špagete bez glutena) salata zelena
SUBOTA	Bijela kava žuti žganci (bez glutena u tragovima)	Juha od junetine junetina pirjana u soku* makaroni bez glutena salata od kupusa	Rižoto od piletine salata od kuhane mrkve
NEDJELJA	Čaj od šipka mliječni namaz (npr. Dukatela) kruh od žitarica bez glutena	Juha od piletine piletina pirjana pečeni krumpir salata od krastavaca sok od cijedene naranče	Varivo od mahuna i mrkve* kruh od žitarica bez glutena

* za zgušnjavanje jela i pravljenje zaprške koristiti brašno bez glutena ili gustin